

Salud y constelaciones familiares

Conciencia colectiva

Las constelaciones sistémicas o familiares (CF) es un método terapéutico sistémico fenomenológico sencillo y poderoso, que muestran de manera clara y simple los vínculos, dinámicas y lealtades que operan en lo profundo de nuestras relaciones familiares, laborales, o con los cercanos, y que pueden ser el origen de enfermedades o dificultades en nuestra vida.

Me gustaría explicar en detalle todo lo concerniente a este método, pero como se ha dicho alguna vez “las constelaciones son difíciles de explicar, y fáciles de sentir”. Separaré así una parte teórica breve del caso clínico para facilitar los conceptos, e invito a buscar más información, o mejor, asistir a un taller.

Bert Hellinger es la figura más relevante de las CF. Nació en 1925 en Alemania, estudió filosofía, teología y pedagogía, y trabajó en una orden misionera católica en África. Se formó en psicoanálisis y varios métodos de hipnoterapia, para terminar encontrándose de la mano de T Schoenfelder, con las CF. Ha sido él quien le ha dado al método la comprensión, la “amplitud” y el peso que hoy en día tienen.

Conciencia familiar o del sistema

Las CF reconocen la existencia de una memoria o conciencia colectiva en cada sistema, en la que todo lo que es importante para ese grupo (individuos, valores, creencias y memoria de hechos) está. Este campo de conciencia está al alcance o en el inconsciente de cada miembro del sistema y es a través de él, que la información viaja transgeneracionalmente.

El término **fenomenológico** hace referencia, a que en las CF se trabaja con lo que aparece o se muestra, tal como se muestra, sin protocolos, o matemáticas previas o impuestas, del tipo “si duele la rodilla izquierda es porque la abuela materna vivió tal hecho. Esto significa que



uno ha de acercarse al fenómeno, al hecho, a lo que aparece, sin miedo; sin lástima; sin amor ciego; sin juicio, ni interpretación; ni análisis de causas, ni diagnósticos. Es un acercamiento humanista, basado en la observación y sin ruta prefijada. Las preguntas del tipo “en caso tal ¿qué se haría?” no se formulan. En cada caso se verá si hay una implicación sistémica de base, y si la hubiera, si se puede dar un paso hacia la solución.

Los órdenes del amor son quizá la aportación más importante que ha hecho Hellinger. Se trata de unas leyes o normas preestablecidas para el amor, y que respetadas, la energía vital fluirá, y los individuos del sistema pueden vivir en armonía y salud entre ellos y con su entorno. Son la homeostasis aplicada a los sistemas.

Pertenencia: todo individuo nace perteneciendo, por igual, al sistema. A un sistema concreto pertenecen todos los que han sido, estén vivos o muertos, trabajan o trabajaran, los olvidados y/o malos también; y todo lo acontecido. Como dijo alguien, “que no salga en la foto familiar no significa que deje de ser familia”. Toda persona o hecho que ha sido, pertenece.

Jerarquía: el orden de llegada al sistema nos da la preferencia, si hablamos de individuos. Sin embargo, si miramos al orden entre sistemas, la preferencia la tiene el último en llegar. P.ej.: pareja e hijos, sobre padres y hermanos.

Dar y tomar: el intercambio entre iguales ha de estar equilibrado, no en cada “transacción” concreta, sino en global,

de manera dinámica. Y entre desiguales, padres a hijos, los primeros dan, y los segundos toman.

El concepto de **amor ciego**, lo que nos viene a describir es ese amor que el posterior o pequeño, tiene por el anterior, o mayor, y que lo lleva a tomar el lugar y/o a llevar cargas que no le corresponden, y que además, no solucionan, ni alivian, ni al sistema, ni a aquel por el que se sacrifica. P.ej.: cuando un hijo pretende decirle a un padre enfermo “yo lo llevo por ti”. La mejor manera de honrar las dificultades del otro, es verlas, respetarlas y vivir plenamente la vida que a uno le ha tocado.

El **movimiento interrumpido**, es ese movimiento de acercamiento del hijo, hacia la madre, que por no encontrar una madre presente y/o disponible, queda congelado; y como de un molde se tratara, lo lleva a otros entornos dificultando su acercamiento a otros (pareja, éxito, salud...)

Las **implicaciones sistémicas** son aquellas dinámicas no sanas en los vínculos, que están de base, de enfermedades o dificultades para vivir plenamente. Hay varios tipos de implicaciones, pero muy resumidamente, se trata de que una persona toma o hace suyos el lugar o los sentimientos de otro miembro del sistema, entre otros para buscar justicia, por amor ciego, por retribución... P.ej.: la chica que no encuentra pareja porque es leal al mandato familiar de que los hombres son peligrosos, siguiendo un maltrato en alguna generación anterior; etc.

Una constelación

Si volvemos ahora la mirada a lo más práctico, las CF se pueden hacer en **individual**, es decir, con un facilitador y el cliente, o en **grupo**, donde estará el facilitador y varias personas.

La dinámica básica es que una persona expone su problema o dificultad, y el facilitador, indaga sobre hechos familiares importantes, para luego configurar el problema. Es decir, se eligen representantes para los familiares o conceptos que parezcan relevantes en el caso. Estos representantes son personas en el caso de una CF grupal, y objetos o muñecos, en el caso de una individual. A continuación se observan movimientos en representantes que nos mostrarán las dinámicas y lealtades que operan en el fondo, y el facilitador puede o no intervenir para facilitar el proceso.

Es importante mencionar que las CF lo que proporcionan es una información, aportando una nueva mirada y comprensión, que de manera consciente y/o inconsciente movilizan acciones hacia la solución.

El caso de Eva

Eva, de 28 años, viene a consulta individual por dolores corporales que sufre desde los 16 años de edad, y que han empeorado en los últimos 2 años. Ya ha consultado varias terapias y no ha encontrado mejoras sustanciales o mantenidas. Trabaja y vive en pareja, con la que no va del todo bien. Al preguntar sobre su familia de origen, habla apasionadamente de su madre (“gracias a mi madre soy”), comenta que su padre “es un calzonazos”, y que siguen juntos, tienen buena salud, y trabajan en el negocio familiar que marcha bien. Tiene un hermano menor. Veo que su cuerpo se tensa cuando habla de su madre. Le pido que escoja un muñeco que sea su representante, y coja otros para su madre y para su padre. Coloca primero a la madre, mirando al suelo y de espaldas al futuro; ella se coloca al lado izquierdo de su madre; y coloca al padre casi en frente pero mirando perpendicular a ellas, también mirando al suelo; y dice “ella (mamá) es lo más importante”. Esta primera imagen ya la descoloca y emociona. Centradamente, y a turnos, hacemos varios movimientos en los representantes. Y la dinámica que se ve es que ella solo tiene ojos para su madre, y la sigue dónde vaya. “Yo a su lado”. Se da cuenta que esa actitud hacia mamá es demasiado, que le pesa y resta energía. Decide ponerse en otro lugar y sentimos que entonces mamá puede acercarse al padre, y que se miran bien. Este nuevo lugar le relaja. Veo que Eva comienza a elaborar pensamientos y comprensiones. Le dejo que se tome un minuto. Le pido que cierre los ojos, se visualice de pie ante su madre y agachando un poco la cabeza le diga “gracias, es suficiente como es”. Le cuesta, pero termina haciéndolo y en voz alta. Veo que su cuerpo empieza a ajustarse y soltarse. Dice estar un poco mareada, y en paz. Sonríe. Ahora quiere que miremos su relación de pareja! Le explico que creo que es suficiente por hoy, y que se dé unos días sin pensarlo, ni contarle y que cuando se sienta lista o sea el momento, podemos mirar su relación de pareja. Está de acuerdo y nos despedimos.

Mes y medio más tarde, me escribe un mail diciendo que se encuentra muy bien, con mucha vitalidad, alegría y sin dolor; y que incluso su relación de pareja está mejorando, que quiere darle más tiempo a ver que pasa antes de volver. No he vuelto a saber de ella.

AINHOA GOENAGA ALZURI
TERAPEUTA SISTÉMICA Y OSTEÓPATA DE INTEGRAL CENTRE MÈDIC I DE SALUT

**ASISTENCIA SANITARIA
ESPECIALIZADA EN MEDICINA
NO CONVENCIONAL**

**MEDICINA NATURISTA
MEDICINA HOMEOPÁTICA
MEDICINA TRADICIONAL CHINA-ACUPUNTURA
GINECOLOGÍA Y MEDICINA DE LA MUJER
PSICOLOGÍA Y DESARROLLO PERSONAL
OSTEOPATÍA
FISIOTERAPIA GLOBAL ACTIVA
QUIROMASAJE
DRENAJE LINFÁTICO
REFLEJOTERAPIA PODAL
SHIATSU
ESTÉTICA NATURAL
SOFROLOGÍA
ASESORAMIENTO SOCIO-FAMILIAR
MÉTODO TOMATIS®
TRATAMIENTOS CON FANGO SULPHATHERM
AYURVEDA Y TERAPIA CUERPO-MENTE**

NUEVO SERVICIO

**TALLERES DE CONSTELACIONES
SISTÉMICAS MENSUALES**

Ainhoa Goenaga Alzuri
Terapeuta Sistémica
Osteópata N°ROE 180
Fisioterapeuta n° Col. 5.483



PARA AMPLIAR INFORMACIÓN:
www.integralcentremedic.com
Teléfono: 934 677 420
C/ Diputación, 321, 1º 1º. 08009 Barcelona
info@integralcentremedic.com